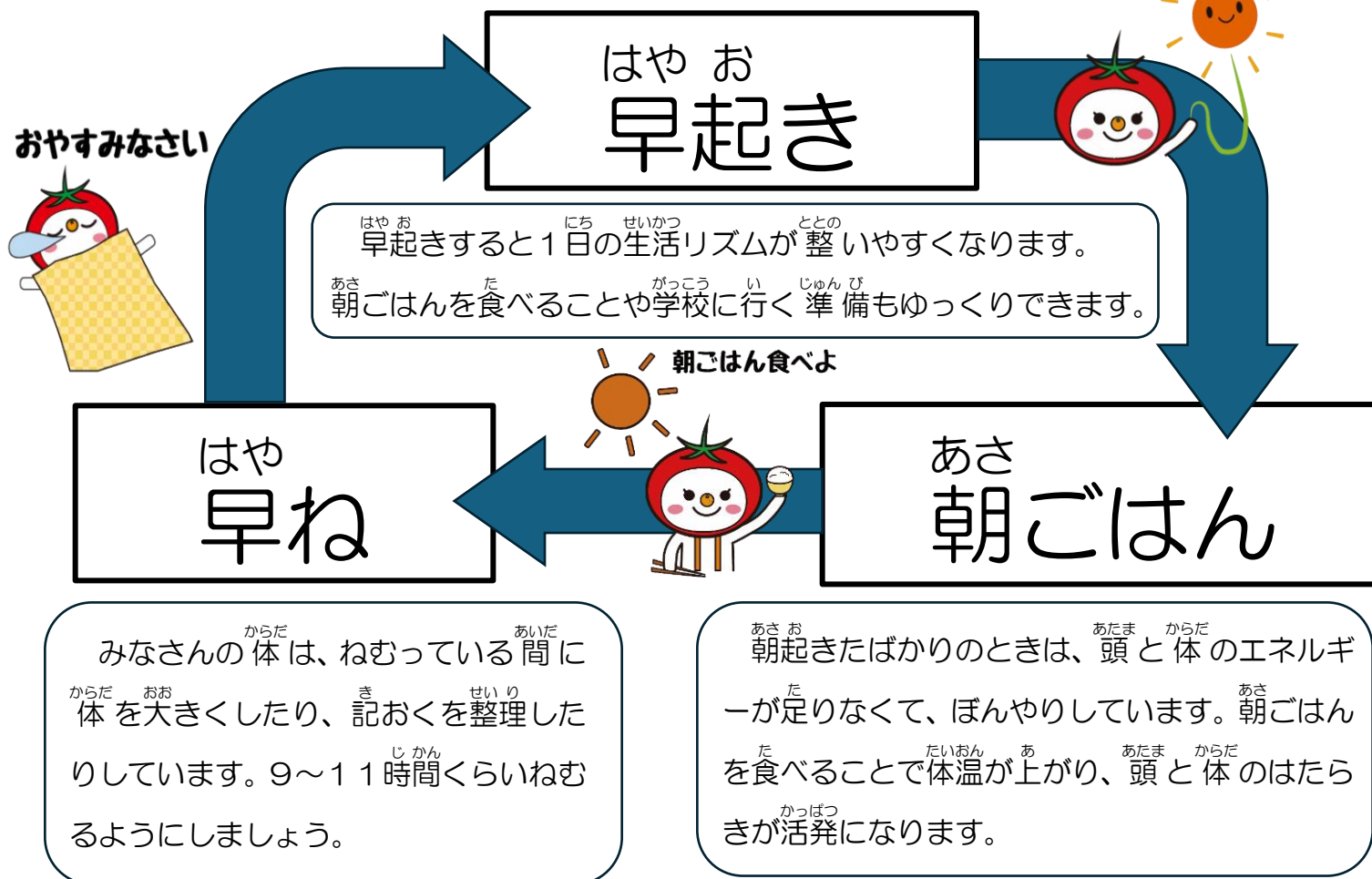


きゅうしょくだより

令和7年8月・9月 No.5
おおさか しりつとよさとみなみしょうがっこう
大阪市立豊里南小学校
はっこう ひがしよどがわく えいようきょうしよくいん
(発行：東淀川区栄養教職員)

はや 早ね、はや お 早起きをしてあさ 朝ごはんを食べよう

2学期が始まりました。みなさんが元気に過ごすためには、朝起きて、しっかりごはんを食べ、日中は勉強や運動をし、夜はぐっすりねむるというように「生活リズム」を整えることが大切です。暑い日が続いていますが、毎日元気に過ごすために自分ができることから、やっていきましょう。



8月・9月の献立より

8月27日(水) マーボーあつあげ 丼

気温が高い季節でも食べやすいように、しょうが、にんにくなどの香りの強い野菜やトウバンジャンを使って味つけています。

9月24日(水) 月見の行事献立

- 一口がんもとさといものみそ煮
- 牛肉と野菜のいためもの
- みたらしだんご
- ごはん
- 牛乳



旧暦(昔のこよみ)の8月15日(今年は10月6日)は、「十五夜」や「中秋の名月」といって、月が美しく見えます。いもやだんごを供えたり、すすきをかざったりしてお月見をします。

給食に出る今が旬の野菜

★なす★

8月27日(水) マーボーあつあげ 丼

9月 2日(火) マーボーなす

17日(水) なすのそぼろいため

★しそ(青じそ)★

9月16日(火) 牛ひじきそぼろ



食育だより

令和7(2025)年8月・9月 No.5

大阪市立豊里南小学校
(発行：東淀川区栄養教職員)

保護者のみなさまへ

食物アレルギーについて知りましょう



食物アレルギーとは、ある特定の食べ物を食べたり、触れたりした後に、体を守るはずの免疫機能が過剰に反応して症状が現れることです。

主な症状は、じんましん、腹痛、嘔吐、下痢、ゼーゼーする呼吸や呼吸困難などがあります。これらの症状が複数同時かつ急激に現れた状態をアナフィラキシーといいます。さらに、血圧が下がり意識の低下がみられる状態をアナフィラキシーショックといい、すばやく対応をしないと命にかかわることがあります。

原因食物について

新規発症者の場合、乳児期から幼児期は鶏卵、牛乳、小麦、木の実類などが多く、学童期から成人期は甲殻類、木の実類、小麦、果物類などが多くなっています。

順位	0歳	1～2歳	3～6歳	7～17歳	18歳～
1	鶏卵	鶏卵	木の実類	甲殻類	小麦
2	牛乳	木の実類	魚卵	木の実類	甲殻類
3	小麦	魚卵	落花生	果物類	果物類
4		落花生		魚卵	魚類
5		牛乳		小麦	大豆

出典：アレルギーの手引き2025（一般社団法人日本アレルギー学会発行）

「食育だより」は保護者やご家庭に食育を啓発していく資料です。

主なアレルギー＜特定原材料等28品目＞

アレルギーを含む食品に関する表示については、食品表示法に基づいて明記されています。



えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

※下線の8品目は、表示することが義務付けられています。

学校給食での食物アレルギー対応

大阪市の学校給食では、食物アレルギーのある児童も食べられるように、小麦粉の代わりに米粉を使用したり、アレルギーフリーのカレールウの素やシチュールウの素などを使用したり、卵・大豆の除去食を提供しています。

カレールウの素（米粉）

8月29日（金）ビーフカレーライス

9月9日（火）チキンカレーライス

9月18日（木）カレーマカロニグラタン

※ 乳不使用

※ マカロニ（米粉）、パン粉（米粉）、上新粉使用

上新粉

9月4日（木）ハヤシライス

デミグラスソース（米粉）

9月30日（火）牛肉のデミグラスソース煮



除去食：卵

9月25日（木）他人丼

除去食：大豆

8月26日（火）豆乳スープ

9月3日（水）ベーコンと

野菜のスープ煮

9月22日（月）スープ

